

Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Self-Injuries Behaviour* pada Dewasa Awal di Kota Bandung

Andi Adyzha Sanika Firstania^{*}, Eni Nuraeni Nugrahawati

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

^{*} adyzhaandi@gmail.com, enipsikologi@gmail.com

Abstract. Self-injury is a behavior of harming oneself without any suicidal intent. This often occurs in early adulthood individuals with low emotional regulation due to their difficulty in controlling their emotional responses, making them more prone to emotional outbursts or impulsive behaviors that lead to the use of maladaptive coping strategies, namely self-injury. Therefore, it requires individuals to have the ability to control and regulate their emotions, as well as to know when to express or suppress emotions in certain situations, especially when faced with pressure from the surrounding environment or commonly referred to as emotional regulation. This research is a quantitative study using causal and accidental sampling methods. A total of 150 young adults in the city of Bandung aged 18-25 years old were the subjects of the study. Data analysis was conducted using multiple linear regression, while data collection utilized the Inventory of Statements About Self-Injury (ISAS) and the Emotion Regulation Questionnaire (EQS). The analysis results indicate a negative relationship between emotional regulation and self-injury at 26.9%. This implies that the lower the emotional regulation, the higher the level of self-injury behavior.

Keywords: *Emotional Regulation, Self-Injury Behavior, Young Adults.*

Abstrak. *Self-Injury* merupakan perilaku menyakiti diri tanpa ada niatan bunuh diri. Hal ini sering terjadi pada dewasa awal yang memiliki regulasi emosi yang rendah dikarenakan individu cenderung sulit mengontrol respons emosional mereka, sehingga lebih rentan terhadap ledakan emosi atau perilaku *impulsive* yang menyebabkan individu tersebut menggunakan strategi koping *maladaptive* yaitu *self-injury*. Maka dari itu diperlukan kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengatur emosi mereka, serta mengetahui kapan harus mengekspresikan atau menahan emosi dalam situasi tertentu, terutama saat dihadapkan pada tekanan dari lingkungan sekitar atau biasa disebut regulasi emosi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode kausalitas dan *accidental sampling*. Sebanyak 150 dewasa awal di Kota Bandung dengan rentang usia 18-25 tahun menjadi subjek penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda, sementara pengumpulan data memanfaatkan *Inventory of Statements About Self-Injury* (ISAS) dan *Emotion Regulation Questionnaire* (EQS). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara regulasi emosi dan *self-injury* sebesar 26,9%. Yang memiliki arti semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat *self-injuries behaviour*.

Kata Kunci : *Regulasi Emosi, Self-Injuries Behaviour, Dewasa Awal.*

A. Pendahuluan

Setiap individu akan mengalami berbagai fase perkembangan sepanjang hidupnya, mulai dari kelahiran hingga dewasa. Dewasa awal merupakan fase transisi dari masa remaja menuju dewasa yang menurut Santrock (2011) biasanya terjadi antara usia 18 hingga 25 tahun. Masa dewasa awal juga sering kali diwarnai dengan stres, tekanan sosial, perubahan nilai-nilai, dan upaya penyesuaian terhadap pola hidup yang baru. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk mengembangkan strategi yang sehat dalam mengatasi stres dan menjaga keseimbangan hidup yang baik (Santrock, 2011). Menurut Anderson (1983), individu dewasa awal diharapkan dapat mengendalikan perasaan pribadi mereka. Dalam banyak kasus, tindakan melukai diri sendiri ini telah menjadi kebiasaan yang berulang dan sering kali semakin parah seiring berjalannya waktu (Wadman, dkk., 2016).

Self-Injury adalah perilaku menyakiti diri sendiri tanpa maksud untuk bunuh diri (Klonsky dan Glenn, 2009). Berdasarkan definisi tersebut, tindakan *self-injury* sebenarnya tidak bermaksud untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri. Meskipun demikian, penelitian menunjukkan bahwa *self-injury* dapat meningkatkan risiko seseorang untuk melakukan bunuh diri. Dikutip dari kumparan.com (2023) menyatakan bahwa menurut laporan sebanyak 70% orang yang melakukan bunuh diri dilakukan oleh orang yang sebelumnya pernah melakukan *self-injury*.

Di Indonesia sendiri, menurut data dari survei YouGov Omnibus pada Juni tahun 2019 menunjukkan lebih sepertiga setara dengan 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri mereka dengan sengaja. Dari persentase tersebut, prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 18-24 tahun dari demografi tersebut sebanyak 45% responden pernah melakukan *self-injury*. Dikutip dari cnnindonesia.com (2022), Menurut penelitian yang dilakukan, tindakan melukai diri sendiri semakin sering terjadi, terutama di kalangan remaja hingga dewasa awal. Mayoritas individu yang terlibat dalam tindakan tersebut berusia antara 13 hingga 23 tahun. Pada hasil *pra-survey* yang telah dilakukan pada dewasa awal di kota Bandung, didapatkan sebanyak 46 responden yang terdiri dari 26 orang berjenis kelamin perempuan dan 20 orang berjenis kelamin laki-laki. Dari data tersebut, sebanyak 22 orang melakukan *cutting*, 27 orang memukul kepala, 22 orang menjambak rambut sendiri, 22 orang mencubit/memukul anggota tubuh, 25 orang membakar kulit/anggota tubuh, dan lainnya seperti memukul kaca/tembok, memukul barang di sekitar, dan menggigit jari/kuku. Berdasarkan data tersebut menunjukkan adanya potensi masalah kesehatan mental atau psikologis di kalangan dewasa awal di Kota Bandung. Temuan bahwa sejumlah responden melakukan perilaku melukai diri sendiri, seperti *cutting*, memukul kepala, menjambak rambut sendiri, mencubit atau memukul anggota tubuh, dan membakar kulit atau anggota tubuh, dapat menunjukkan adanya tingkat stres, kecemasan, depresi, atau masalah psikologis lainnya yang perlu ditangani. Data ini juga menyoroti pentingnya untuk lebih memahami penyebab dan faktor risiko di balik perilaku melukai diri sendiri ini, serta untuk menyediakan dukungan dan sumber daya yang tepat bagi individu yang terpengaruh. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan mental di komunitas dewasa awal di Kota Bandung dan kemungkinan perlunya intervensi atau program kesehatan mental yang lebih luas.

Selain itu ditemukan juga hasil yang berbeda atau tidak konsisten pada beberapa penelitian. Pada penelitian yang dilakukan oleh Perwitasari, Meiyuntariningsih, dan Ramadhani (2023) menunjukkan hasil hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Zhafira (2024) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan *self-injuries*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh regulasi emosi terhadap *self-injuries behaviour* pada dewasa awal di Kota Bandung serta melihat strategi regulasi emosi mana yang lebih banyak digunakan oleh dewasa awal di Kota Bandung.

Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh regulasi emosi terhadap *self-injuries behaviour* pada dewasa awal di Kota Bandung. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zhafirah (2024) bahwa penelitian tersebut berfokus pada salah satu

gender saja yaitu perempuan dewasa awal di Kota Bandung dikarenakan presentase melakukan *self-injury* wanita lebih besar daripada laki-laki. Namun berdasarkan hasil *pre-survey* yang telah dilakukan peneliti, menunjukkan hasil bahwa sebanyak 46 responden yang melakukan *self-injury* terdiri atas 26 orang berjenis kelamin perempuan dan 20 orang berjenis kelamin laki-laki. Oleh karena itu peneliti tertarik mengambil sampel tidak hanya berfokus pada perempuan saja melainkan pada laki-laki juga.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi tingkat regulasi emosi pada dewasa awal di Kota Bandung?
2. Seberapa tinggi tingkat *self-injuries behaviour* pada dewasa awal di Kota Bandung?
3. Seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap *self-injuries behaviour* pada dewasa awal di Kota Bandung?

Selanjutnya, tujuan

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat regulasi emosi pada dewasa awal di Kota Bandung
2. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat *self-injuries behaviour* pada dewasa awal di Kota Bandung
3. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *self-injuries behaviour* pada dewasa awal di Kota Bandung.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode analisis regresi linear berganda dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah dewasa awal di Kota Bandung.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling* diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 150 responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil kategorisasi skor variabel Regulasi emosi secara keseluruhan adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Kategorisasi Regulasi emosi secara keseluruhan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	84	56,0
Tinggi	66	44,0
Total	150	100.0

Hasil kategorisasi untuk Regulasi Emosi secara keseluruhan menunjukkan bahwa 66 sampel (44,0%) berada dalam kategori tinggi, sementara 84 sampel (56,0%) berada dalam kategori rendah.

Tabel 2. Kategorisasi Aspek Regulasi emosi

Aspek	Rendah		Tinggi	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
<i>Cognitive reappraisal</i>	66	44.0%	84	56.0%
<i>Expressive suppression</i>	101	67.3%	49	32.7%

Hasil kategorisasi untuk aspek Regulasi Emosi menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* sebesar 44,0% sementara *expressive suppression* sebesar 56,0%.

Tabel 3. Kategori *Self-Injury*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	52	34,7
Tinggi	98	65,3
Total	150	100.0

Hasil kategorisasi untuk *self-injury* menunjukkan bahwa 98 sampel (65,3%) masuk dalam kategori tinggi, sedangkan 52 sampel (34,7%) masuk dalam kategori rendah.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas X1 dengan Y

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Self-Injury</i> (Y)*	Between Groups	(Combined)	8567.628	101	84.828	1.267	.182
		Linearity	2087.278	1	2087.278	31.185	.000
		Deviation from Linearity	6480.350	100	64.804	.968	.563
Cognitive reappraisal (X1)	Within Groups		3212.692	48	66.931		
	Total		11780.320	149			

Dari hasil pengujian linearitas variabel X1 terhadap Y, diperoleh nilai FDeviation from Linearity sebesar 0,986 dengan signifikansi 0,563. Karena nilai signifikansi uji lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh linear antara variabel X1 dan Y.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas X2 dengan Y

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Self-Injury</i> (Y)*	Between Groups	(Combined)	7266.479	82	88.616	1.315	.123
		Linearity	2775.873	1	2775.87	41.203	.000
		Deviation from Linearity	4490.606	81	55.440	.823	.800
Expressive Suppression (X2)	Within Groups		4513.841	67	67.371		
	Total		11780.320	149			

Dari hasil pengujian linearitas variabel X2 terhadap Y, diperoleh nilai FDeviation from Linearity sebesar 0,823 dengan signifikansi 0,800. Karena nilai signifikansi uji lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh linear antara variabel X2 dan Y.

Tabel 6. Hasil Regresi Linier Berganda

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	45.070	3.378		13.341	.000
	<i>Cognitive Reappraisal (X1)</i>	-.521	.202	-.219	-2.579	.011
	<i>Expressive Supression (X2)</i>	-.956	.223	-.364	-4.290	.000

a. Dependent Variable: *Self-Injury* (Y)

Berdasarkan tabel di atas diperoleh Nilai konstanta (β_0) sebesar 45,070, koefisien regresi untuk X1 (β_1) diperoleh sebesar -0,521 dan koefisien regresi untuk X2 (β_2) diperoleh sebesar -0,956.

Tabel 7. Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.518 ^a	.269	.259	7.66530

a. Predictors: (Constant), *Expressive Suppression* (X2), *Cognitive Reappraisal* (X1)

b. Dependent Variable: *Self-Injury* (Y)

Hasil perhitungan koefisien korelasi ganda (R) diperoleh sebesar 0,518. Nilai korelasi *Cognitive reappraisal* dan *Expressive suppression* dengan *Self-injury* masuk dalam kategori cukup kuat. Diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,269. Jadi *Cognitive reappraisal* dan *Expressive suppression* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 26,9% terhadap *Self-injury* pada Dewasa awal di Kota Bandung.

Berdasarkan hasil pengukuran statistik, pengaruh regulasi emosi pada dewasa awal di Kota Bandung menunjukkan bahwa dari 150 responden, 66 orang (44,0%) tergolong dalam kategori tinggi, sementara 84 orang (56,0%) tergolong dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas dewasa awal di Kota Bandung yang melakukan *self-injury* dalam penelitian ini mengalami kesulitan dalam memahami emosi yang mereka alami, serta kurang memahami strategi regulasi emosi yang sebaiknya dilakukan. Hasil kategorisasi untuk *self-injury* menunjukkan bahwa 98 sampel (65,3%) masuk dalam kategori tinggi, sedangkan 52 sampel (34,7%) masuk dalam kategori rendah. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap *self-injuries behavior* sebesar 26,9% yang artinya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi *self-injuries behavior*

pada dewasa awal di Kota Bandung.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Regulasi emosi pada dewasa awal di Kota Bandung berada pada kategori rendah dengan strategi regulasi emosi *expressive suppression* yang sering digunakan
2. *Self-injury* pada dewasa awal di Kota Bandung berada pada kategori tinggi
3. Regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap *self-injuries behaviour* sebesar 26,9% yang artinya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi *self-injuries behaviour* pada dewasa awal di Kota Bandung.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Eni.N.Nugrahawati, Dra.,M.Pd.,Psikolog selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan dan dukungan berupa waktu serta tenaganya untuk membantu membimbing penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- [1] Adit, A. (2021). Dosen Dan Mahasiswa Stikes Borromeus Teliti “Self-Harm”. Retrieved From Kompas.Com : <https://www.kompas.com/edu/read/2021/12/13/130341571/dosen-dan-mahasiswa-stikes-borromeus-teliti-self-harm>
- [2] Arifin, I. A., Soetikno, N., & Dewi, F. I. R. (2021). Kritik diri sebagai mediator pada hubungan konsep diri dan perilaku nonsuicidal self-injury remaja korban perundungan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(2), 317-326.
- [3] Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2021). NSSI (nonsuicidal self-injury) pada dewasa muda di jakarta: studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 123-147.
- [4] Awalinni, A., & Harsono, Y. T. (2023). Hubungan Antara Kesepian Dan Perilaku Non-suicidal Self-injury Pada Mahasiswa Psikologi di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(1), 43-59.
- [5] Ayudanto, K.C. (2018). Hubungan antara stres akademis dan ide bunuh diri pada mahasiswa. (Skripsi). Fakultas Psikologi: Universitas Sanata Dharma Azwar, S. (2022). Penyusunan skala psikologi edisi 2. Pustaka pelajar.
- [6] Azwar, S. (2011). Sikap dan Perilaku Dalam: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [7] Azwar, Saifuddin. 1998, Metode Penelitian, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [8] Burešová, I., Vrbová, M., & Čerňák, M. (2015). Personality Characteristic of Adolescent Self-harmers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 1118–1127. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.274>
- [9] Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2), 317-333.
- [10] Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley iI, M. C., & Whalen, D. F. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.

- [11] Guntur, A. I., Dewi, E. M. P., & Ridfah, A. (2021). Dinamika perilaku self-injury pada remaja laki-laki. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 42-54.
- [12] Intothelightid. (2019). Apa itu bunuh diri ? yang sering orang tanyakan tentang bunuh diri. Into the light indonesia suicide prevention community for advocacy, research, and education (SP-CARE). Dapat diakses dari : <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/apa-itu-bunuh-diri-yang-orang-sering-tanyakan-tentang-bunuh-diri/>
- [13] Jenny, S. (2016). Understanding self-harm. *Mind*
- [14] Klonsky, E. D., & Glenn, C. R. (2009). Assessing the Functions of Non-suicidal Self-injury: Psychometric Properties of the Inventory of Statements About Selfinjury (ISAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(3), 215–219. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9107-z>
- [15] Larsen, J. K., Vermulst, A. A., Geenen, R., van Middendorp, H., English, T., Gross, J. J., ... & Engels, R. C. (2013). Emotion regulation in adolescence: A prospective study of expressive suppression and depressive symptoms. *The Journal of Early Adolescence*, 33(2), 184-200.
- [16] Lloyd-Richardson, E. E., Perrine, N., Dierker, L., & Kelley, M. L. (2007). Characteristics and Functions of Non-Suicidal Self-Injury in A Community Sample of Adolescents. *Psychological Medicine*, 37(8), 1183–1192. <https://doi.org/10.1017/S003329170700027X>
- [17] Mailaffayza, Q. (2023). Pengaruh Teman Sebaya terhadap Munculnya Perilaku Non-Suicidal Self-Injury pada Remaja (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- [18] Margaretha, A. A. (2020). Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self injury. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 12-20.
- [19] McKenzie, K. C., & Gross, J. J. (2014). Nonsuicidal self-injury: An emotion regulation perspective. *Psychopathology*, 47(4), 207-219.
- [20] Nock, M. Self-Injury Annual Review of Clinical Psychology. *Annu Rev Clin*.
- [21] Putra, S. D. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Student-Life Stress Inventory Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis. Volume IV Nomor 3 Juli 2015, 257.
- [22] Putri, N. R., & Nusantoro, E. (2020). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury Pada Siswa Smp Negeri Di Kecamatan Tembalang Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 139-151.
- [23] Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas kontrak dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160.
- [24] Santrock, J. W.-S. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- [25] Silalahi, U. (2015). *Metode Penelitian Sosial Kuantitatif*. Bandung: PT Refika Aditama.
- [26] Walsh, B.W. 2012. *Treating self-injury: A practical guide (2nd Edition)*. New York: The Guilford Press
- [27] Whitlock, J., Muehlenkamp, J., Purington, A., Eckenrode, J., Barreira, P., Abrams, G. B., ... Knox, K. (2011). Nonsuicidal Self-Injury in A College Population: General Trends and Sex Differences. *Journal of American College Health*, 59(8), 691–698. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.529626>
- [28] Whitlock, J., & Lloyd-Richardson, E. (2019). *Healing Self-Injury*. New York: Oxford University Press
- [29] World Health Organization. (2018). Suicide: Key Facts. Retrieved from World Health Organization (WHO): <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- [30] Annisa Salsabila, & Dinda Dwarawati. (2022). Hubungan antara Forgiveness dan Post Traumatic Growth pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran pada Usia Dewasa Awal di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 124–131.

<https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.558>

- [31] Habibah, R., & Indri Utami Sumaryanti. (2023). Pengaruh Skills Group Dialectical Behavior Therapy terhadap Penurunan Disregulasi Emosi Ibu. *Jurnal Riset Psikologi*, 17–22. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.1849>
- [32] Sarah Khairunnisa Zahrani, & Farida Coralia. (2022). Tingkat Ekspresi Emosi pada Caregiver Skizofrenia di Kecamatan Kersamanah, Kabupaten Garut. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 119–123. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.557>